…SŁAW NARTOWSKI.

# ŻYCIE W CZASIE EPIDEMII TYFUSU, CHOLERY I CZERWONKI.

KRAKÓW
NAKŁADEM AUTORA.
1916.

DR MIECZYSŁAW NARTOWSKI.

# ŻYCIE W CZASIE EPIDEMII TYFUSU, CHOLERY I CZERWONKI.

KRAKÓW
NAKŁADEM AUTORA.
1916.

*Krótkie wskazówki zachowania się podczas „panowania" epidemii, są celem niniejszej broszurki. Przeznaczona dla ludu naszego, oby wprowadziła do ich chat czystość, która najpotężniej walczyć umie z epidemią, tym wrogiem życia już nie jednostek, ale ludzi na wielkich przestrzeniach zamieszkałych.*

*Kraków w czerwcu 1916.*

Walka z epidemią należy do trudnych zadań każdego rządu. Nie pomagają tutaj zazwyczaj „rozporządzenia i okólnik“, bo walkę toczyć należy z każdym osobnikiem, każdego odmiennie na jego sposób rozumowania pouczać, że brud i niechlujstwo należy z chaty wyrzucić i żyć według zasad nauki. Lekarz zjeżdzający do wsi dotkniętej zarazą, nie jak przyjaciel ale wróg jest przyjmowanym, chodzi od chaty do chaty z żandarmem, którego dopiero bagnet na lufie karabinu nabity, zmusza ludność do usunięcia z mieszkań i obory niechlujstwa. Zakorzenione głęboko u ludu przesądy, powinnny być jak najenergiczniej zwalczane nie w czasie epidemii, ale gdy jej nie ma. Przekonywanie ludu już od wiejskiej szkółki o łatwości zapobiegania chorobom a trudności leczenia, powinno być jednym z najgłówniejszych zadań moralnych nauczycieli. Już chłopczyk czy dziewczynka sześcioletnia, winny być przekonane, że najcenniejszym skarbem człowieka jest zdrowie a jego podstawą czystość ciała, ubrania i mieszkania,

zdrowe pokarmy i pożyteczne zajęcia.

Już dziecku obok zasad moralności, należy wpajać w serce i duszę piękność urządzonego przez Boga świata, szczęście płynące z pracy i udawadniać mu, że Bóg stworzył przepiękny świat a ludzie po nim rozsiali nieszczęścia i choroby, że życie nie idące za prawami bożymi, sprowadza nie tylko chorobę ale nieszczęścia, upadek rodzin i całych narodów.

Każda z chorób epidemicznych ma inne objawy, innego wymaga leczenia. Podobny ich jednak początek, podobne środki do zapobiegania zawleczenia ich z jednej miejscowości do drugiej lub zarażenia się zdrowego od chorego. I tak:

**Tyfus** występuje pod postacią **tyfusu brzusznego** i **plamistego.** Powodem obu tych chorób, jest zarazek niezmiernie maleńki, gnieżdżący się głównie w wydzielinach stolcowych. Gdy z wodą, mlekiem, owocem, jarzyną lub t. p. potrawami dostanie się do kiszek człowieka, rozpoczyna niszczyć gwałtownie organizm. Podczas gdy **tyfus brzuszny** gnieździ się w pewnych tylko domach i to brudnych, w otoczeniu których gniją odpadki roślinne i zwierzęce, **tyfus plamisty** występuje w czasie nieurodzajów i wojny, powodujących głód, nędzę i brud. Łatwość zarażenia się jest bardzo wielką. Chory powinien być jak najrychlej odosobniony.

**TYFUS BRZUSZNY** występuje w czasie 8 do 30 dni po zarażeniu się. Zwiastują go bóle głowy, rąk i nóg, dreszcze, brak apetytu, ogólne osłabienie. Powoli podnosi się gorączka do 40, z nią wymioty, bredzenie, bezwiedne oddawanie moczu, odchody stolcowe podobne do rzadkiej zupy grochowej. Polepszenie

nastaje zwykle w 3 lub 4 tygodnie. Po 6 tygodniach powrót do zdrowia. Jako bardzo zły objaw należy uważać drgawki, wzdęcie brzucha i dłuższe utrzymywanie się gorączki. Wtedy zazwyczaj pokazują się krwawienia z kiszek. Śmiertelność wynosi do 15% tj. z 100 osób zapadłych na tyfus brzuszny do 15 umiera.

**TYFUS PLAMISTY** pojawia się w 14 dniach po zarażeniu. Zapowiada się ogólnem osłabieniem, brakiem apetytu i bólem głowy. Nagle wśród silnych dreszczy, gorączka podnosi się nawet do 41° C. Na twarzy występuje wysypka a po 4 do 5 dniach na piersiach, brzuchu i plecach w postaci czerwonych plamek, wielkości soczewicy. Chory jest bardzo osłabiony, spojówki oczu zaczerwienione, kaszle, głos ochrypły i bez tonu, język obłożony biały a suchy, oczy i usta na pół otwarte, jest nieprzytomny i wyczerpany. Trwa to nieraz do 3 tygodni. Dopiero nagle występujące poty, są pomyślnym objawem ustępowania choroby.

Zarażenie w tyfusie plamistym jest bardzo łatwem. Występuje gromadnie t. j. u wielu osób równocześnie czyli epidemicznie.

Zarazek chorobowy przenosi się z człowieka przez w s z y . Dlatego je szczególniej tępić należy. Więc części ciała pokryte włosami ostrzydz, ogolić i wysmarować naftą lub benzyną; ubranie i bieliznę odwszyć w przyrządzie dezinfekcyjnym lub skropić silnie formaliną lub przynajmniej na 2 godziny włożyć do pieca piekarskiego i dobrze ciepłym żelazkiem potem wyprasować; sprzęty dobrze wyczyścić i odwszyć. Najlepiej włożyć na rondel kilka kawałków siarki, na nie nalać spirytusu i zapalić. Izbę atoli szczelnie zamknąć na czas od 2 do 4 godzin. Nie chodzić w cudzych ubraniach a tem więcej unikać spania w cudzem łóżku i

utrzymywać ciało z a w s z e w możliwej czystości.

**CHOLERA** występuje w czasie od kilku godzin do 5 dni po zarażeniu. Jest chorobą głównie jelitu cienkiego, wywołaną zarazkiem, zwanym przecinkowcem. Zarażenie następuje przez jamę ustną, przez pokarmy a głównie wodę, przez dotykanie się osób chorych lub ich naczyń, bielizny i odzieży. Zarazek gnieździ się głównie w wydzielinach kałowych. Choroba objawia się pragnieniem i czkawką, spadkiem ciepłoty do 35⁰ C., ogólnem osłabieniem i wyczerpaniem po bardzo częstych i bardzo obfitych stolcach wodnistych, podobnych do odwaru z ryżu i podobnych wymiotach. Czasem pojawia się stolec krwawy, co zwiastuje niebezpieczeństwo życia. Choroba raz przedłuża się, to znowu przebiega gwałtownie szybko i często już po kilku godzinach trwania kończy się z śmiercią chorego tak szybko, że nie ma nieraz nawet czasu na danie choremu pomocy. Gdy więc leczenie tak trudnem z powodu gwałtownie szybkiego jej przebiegu - należy z całą energią chronić się od niej. Do tego służy w pierwszym rzędzie s z c z e p i e n i e o c h r o n n e, zupełne odosobnienie osób zapadłych na cholerę, bezwzględna czystość ubrania i mieszkania, czystość pokarmów i dezinfekcya odchodów i ustępów.

**CZERWONKA** występuje przez zarażenie osoby zdrowej przez chorą albo przez spożywanie pokarmów, owoców i napoi. Wywołuje ją zarazek, gnieżdżący się w błonach kiszek a głównie w kiszce grubej. Choroba objawia się zwykle n a g l e silnym bólem brzucha, bardzo częstymi odchodami stolców, najpierw wod-

nistych, potem galaretowatych, w końcu krwawych. Silne bóle i kłucie w okolicy kiszki grubej i żołądka, gwałtowne parcie na stolec. Stolce w ilości do 30 dziennie, są bardzo małe, męczące i wyczerpujące. Polepszenie występujące zwykle po 6 do 14 dniach, zaznacza się znikaniem krwawych a pojawieniem się stolców żółtawych.

Chorych należy odosobnić, bo zarówno sami jak i pielęgnujący ich, łatwo przenoszą zarazki; dbać o bezwzględną czystość ich i ich otoczenia, bielizny i pościeli, pokarmów i napoi i zanieczyszczenia. Odchody odkażać mlekiem wapiennym lub 5% kwasem karbolowym.

W wymienionych więc powyżej chorobach, leczenie jest bardzo utrudnione gwałtownem rozwojem choroby. Skutkiem tego z chwilą wystąpienia pierwszych objawów, nie tylko nie zwlekać z wezwaniem lekarza, lecz bezwzględnie zastosować się do jego poleceń i starania jego podeprzeć należytą czystością i odżywianiem chorego. A kiedy choroby te tak szybko wywołują, nawet mimo najtroskliwszej opieki, śmierć, żyć bodaj podczas epidemii po bożemu i tak, by choroba nie miała przystępu do organizmu, by zachować zdrowie.

Sztuka zachowania zdrowia, nazywa się h y g i e n ą *). Celem jej jest n i e tylko zachowanie ale i spotęgowanie zdrowia

*) Dr M. Nartowski. Hygiena robotnicza. Kraków 1906.

ludzkiego na podstawie znajomości tak samego ustroju człowieka, jak i tych wszystkich zjawisk zewnętrznych, które stale go otaczając, wywierają na niego pewien wpływ. Odkrywa ona nie tylko i to naukowo to wszystko, co jest dla zdrowia szkodliwem, ale zakreśla warunki korzystne dla prawidłowego rozwoju i istnienia człowieka, wprowadza w życie te wszystkie środki, które usuwają grożące zdrowiu niebezpieczeństwo a wytwarzają w ustroju odporność na szkodliwe

1. wpływy zewnętrzne, które stanowią: powietrze, ziemia, woda, światło, ciepło, mieszkanie, odzież i t. p.

2. wpływy wewnętrzne, którymi są pokarmy i napoje, jakie codziennie przyjmujemy.

Zarówno w powietrzu jak i pokarmach codziennych, znajduje się bardzo wiele żyjątek, zwanych drobno-ustrojami, tak małych, że je można zobaczyć jedynie przy pomocy przyrządów, które je kilka tysięcy razy powiększają. Te drobnoustroje, przez dzielenie rozwijają się nader szybko tam, gdzie znajdują dobry dla siebie grunt. Tym jest brud, nieczystość i osłabienie, zarówno fizyczne, jak moralne.

Organizm człowieka nie odżywiony należycie, brudny i znękany, staje się nie odpornym, skłonnym do zezwolenia tym drobno-ustrojom do nadmiernego mnożenia się w nim. A kiedy należycie się rozmnożą, opanowują i niszczą tkanki a nawet całe organa, powalając człowieka na łoże, z którego często już po-

wstać nie jest zdolnym. Dobre odżywienie, dobra woda, czyste powietrze, dostateczna ilość światła, mieszkanie, odzienie a w pierwszym rzędzie czystość ciała, mądra praca i regularne życie, zmniejszają bardzo ową skłonność organizmu do poddania się drobnoustrojom, gnieżdżącym się zarówno w chorych, jak i w otoczeniu. Na odporność przed niektórymi chorobami jak ospa, cholera, tyfus, wścieklizna, tężec, nauka znalazła środki w szczepieniu ochronnem limf i surowic, to jest płynów działających zabójczo na wywołujące je drobnoustroje.

Droga, którymi te pułki drobnoustrojów wchodzą do naszego ciała, by go zniszczyć, są:

pokarmy przez usta i przewód pokarmowy,

oddechanie nosem, ustami i płucami i chłonienie przez błony śluzowe,

rany otwarte na ciele, choćby tylko małe zdrapanie,

osoby zdrowe, które roznoszą je od osób chorych, owady i zwierzęta, jak myszy, szczury, pchły, muchy, pluskwy a przedewszystkiem wszy.

Ponieważ więc temi drogami wnikają w nasz organizm, należy się starannie chronić przed nimi, zwłaszcza, że uchronić się można nawet bardzo łatwo. Dbać tylko o czystość i rozumnie żyć.

Każda gosposia jest miłą ładną i kochaną, gdy jest czysta. I chata czysta, wabi każdego a męża odciąga od karczmy, tego siedliska nieszczęść i zbrodni. Do czystej chaty wabi miła żona i kochane dziatki, do karczmy pcha kłótliwa żona, niechlujstwo w mieszkaniu i brudne dzieci. I w ciele czystem mieszka zdrowie i zdrowy duch. A jakżesz łatwo tą czystość utrzymać! Tymczasem

dzieje się odwrotnie. Brud na każdym kroku, w izbie, koło izby, na ciele i w ciele. Dba się o wszystko, tylko nie o swe zdrowie, gromadzi się pieniądze i pracuje w pocie czoła, by sprowadzić chorobę i nieszczęście do domu. Pod tym względem biedniejsi jesteśmy od innych narodów. Nie możemy się jakoś przekonać do czystości i porządku. Otwarte trzymamy w zagrodach bramy dla tego nieprzyjaciela, co g o r s z y m j e s t od pożaru, bo chatę można odbudować, ale człowieka już nic wskrzesić nie zdoła. I ma każdy gospodarz dość czasu, by oczyścić bydlę w stajni, ąby na nim nie stracić, ale żałuje czasu już nie na kąpiel, ale bodaj na porządne obmycie się codziennie. Czyżby był przekonany że zdrowie i wartość człowieka, są mniejsze od bydlęcia? Widocznie, kiedy bydlęciu w odpowiedniej porze daje jeść i pić, kiedy daje mu dość odpoczynku na przetrawienie a sam „ukradkiem" je, bez wypoczynku przed i po jedzeniu, bez zachowania czystości ciała, odzieży i rąk, bo spieszy się do tej pracy, która wypełnia najpiękniejsze lata życia i składa się na chorobę wtedy, kiedy kieszeń wypchana, sił nie ma do jedzenia i nadchodzi starość, która zamiast być szczęściem, staje się najokropniejszem udręczeniem. Godzina czasu dziennie poświęcona czystości, uchroni od nie jednej choroby, odgoni od zagrody nieszczęście i przygotuje przyjemną starość. A kiedy wybuchnie epidemia, siejąca śmiercią po całych wioskach, dom czysty ominie, przeleci nad nim i nie dosięgnie swoją śmiertelną kosą nikogo.

Kiedy c z u ć już spadanie kajdan niewoli, kiedy przebiega kości potężne uczucie wolności, zrucajmy co najrychlej kajdany

brudu, obżarstwa i pijaństwa, by kiedy staniemy się narodem samodzielnym i wolnym, mieliśmy siły dosyć nietylko odeprzeć nieprzyjaciela powojennego, jakim być musi epidemia, ale i wrogów zewnętrznych, co czychać będą na nasze przebogate łany i skarby w ziemi naszej ukryte. W czystem, zdrowem ciele zamieszka potężny duch rozumny, konieczny do utrzymania wolności, do szczęścia rodzin i narodu, do prawdziwej szczęśliwości, jaką jest krzepka starość, oparta na zadowoleniu dobrze pełnionych obowiązków wobec siebie, bliźnich i Boga.

*

* *

Powietrze otaczające człowieka, jest mięszaniną gazów, ulega ciągłym zmianom i wywiera wielki wpływ na zdrowie, gdyż z każdym oddechem wchłaniamy sporą jego ilość do płuc. Szkodliwe domieszki z wyziewów błotnistych stawów, obór gnijących, padlin, i różnych nieczystości, wywierają bardzo zgubny wpływ na zdrowie. Dlatego wszelkie odpadki należy niszczyć, bo gnijąc nietylko wydają woń wstrętną ale zakażają grunt, wodę i są bezpośrednim powodem szerzenia się epidemii i z nią złączonej śmiertelności. Gdzie nie ma kanalizacyi i wodociągu, ani nie da sie zaprowadzić kanalizacyi spławnej, w której odchody unosi przepływająca woda, dobre usługi oddaje system dołowy lub tak zwane pola naciekowe, na które odchody spływają w postaci gnojówki, użyźniając grunt pod rośliny warzywne. Jeżeli więc jesteśmy w stanie utrzymać przezornością względną czystość powietrza, tem łatwiej dokonać tego z wodą,

która podczas wszelkich epidemii jest najniebezpieczniejszą. A ponieważ obejść się bez niej nie można, używać tylko wody dobrze przegotowanej w czystem naczyniu, zarówno do picia, gotowania, jak i mycia. Wodę przegotowaną a przeznaczoną do picia, przed użyciem lekko zakwasić sokiem cytrynowym, kwasem solnym lub octem. Gdzie do mycia niemożliwem jest użycie wody gotowanej, używać deszczówki lub na litr zwykle czerpanej wody dodać 30 gr. mydła szarego i to na 1/2 godziny przed praniem.

Obok powietrza i wody, bardzo ważnym czynnikiem w utrzymaniu zdrowia jest **światło***). Jak roślina bez niego karłowacieje, tak i człowiek bez promieni słonecznych karleje, więdnie i podpada przeróżnym chorobom ciała i ducha. To też jak najdłużej przebywać podczas pięknych dni słonecznych na polu, jak najwięcej światła wpuszczać do mieszkania w czasie szalejącej epidemii a nie chronić się przed nim i utrudniać mu dostępu do izby.

**Mieszkanie****) w którym się zazwyczaj spędza większą część życia i w którem chroni się człowiek od wpływów klimatycznych, powinno mieć wszystkie warunki sprzyjające zdrowiu. Winno być przestronnem, przewiewnem, ciepłem, suchem, wolnem od wszelkich nieczystości, od zepsutego powietrza, robactwa i zarazków chorobotwórczych. Szczególniej w i l g o ć, do której powstania przyczynia się wiele oddech i pocenie się ludzi nagro-

---

*) Dr M. Nartowski. Fizyologiczne i lecznicze działanie światła słonecznego i elektrycznego. Poznań 1900.

**) „ Światło i jego działanie lecznicze. Kraków 1903.

madzonych w małej izdebce, jest przyczyną powstawania pleśni, grzyba drzewnego, gromadzenia i rozmnażania się różnych, chorobotwórczych drobnoustrojów. Ś c i a n y powinny być gładkie, łatwe do zmywania wodą, podłoga przynajmniej drewniana, czysto utrzymana i tak złożona, by nie możliwem było gromadzenie się różnych nieczystości w jej szczelinach. **Odzież**, która chroni człowieka od utraty ciepła, powinna być zastosowaną zawsze do rodzaju pracy. Powinna być z takiego materyału, by latem nie przepuszczała gorąca a zimą ciepła, wytwarzanego przez ustrój człowieka. Im więcej warstw odzieży jest na ciele, tem więcej powietrza nieruchomego a ogrzanego go otacza i chroni od powietrza zewnętrznego, ruchomego i zimnego. Nie powinna krępować ruchów ciała i być zastosowaną do potrzeb ustroju. Bielizna często zmienianą i należycie praną, by nie gnieździły się w niej robactwo lub zarazki chorobotwórcze.

Należyte **odżywianie** organizmu, czyste pokarmy i napoje, to pierwszy warunek zdrowia i utrzymania sił, zużywanych codzienną pracą i uodporniania ciała na choroby. Ale co i jak jeść? Wszystko co jest przeznaczonem do jedzenia lub picia, powinno być dobrze przegotowane lub bodaj zakwaszone, nie w restauracyi lub kramach nabywane, ale przygotowane w domu, spożywane w domu, spożywane ciepłe i bezpośrednio po ugotowaniu. Nawet bułki i chleb po kupieniu w piekarni czy w sklepie, należy obrać ze skórki i jeść tylko ośrodkę, by nie połknąć zarobka chorobotwórczego ze skórki.

**Naczynia** przeznaczone do gotowania i pieczenia przecho-

wywać idealnie czysto, myć starannie dobrze wrzącą wodą, zawsze nakrywać i strzedz przed osiadaniem much. One są najstraszniejszymi wrogami podczas epidemii, przenosząc zarazki z jednego człowieka na drugiego. to znowu z miejsca zapowietrzonego na naczynia i potrawy. R ę c e przed jedzeniem jak najstaranniej umyć a usta popłukać wodą przegotowaną. Unikać jedzenia po znajomych i karczmach, podawania sobie rąk i całowania się przy przywitaniu. Zachować bezwzględną c z y s t o ś ć u b r a n i a i c i a ł a, usuwać starannie brud z za paznokci, bo tam jest całe bagno zarazków chorobotwórczych, nie obcierać ust ani podkręcać wąsa brudnymi palcami. U n i k a ć w s z e l k i c h z i m n y c h i n i e p r z e g o t o w a n y c h n a p o j ó w a już stanowczo zerwać należy z kieliszkiem, bo tak piwo, wino jak i wódeczka nie chronią od choroby ale do niej uspasabiają. Popijanie u Mendla czy Icka, w izbie brudnej i cuchnącej, wzbogaca tylko rodziny żydowskie, które za ciężko zapracowane a żonie i dzieciom zrabowane pieniądze, wybitne stanowiska zajmują w



społeczeństwie, by z nich podkopywać nasz dobrobyt i demoralizować naród. Patrzcie, jak szczęście tryska z Arona i Salci twarzy, jaka dumna ich cała rodzina, na waszej krzywdzie utuczona! Wyście ich utuczyli, wyście do nich znieśli pracę swoją a wynie-

śli tylko nieszczęście własne, nieszczęście swoich żon i dzieci.



Podczas epidemii chorób zaraźliwych, najmniejsze zaburzenie żołądka, jest już niebezpiecznem. Jeść więc i używać należy ostrożnie i oględnie. Pokarmy jeść powoli i dokładnie żuć, unikać zwłaszcza owoców trudno strawnych, używać jedynie obranych ze skórki i gotowanych. Dzieciom nie przynosić cukierków, brudno wydawanych w sklepie, jeść tylko to, co jest w domu, czysto przygotowane. Już przy najmniejszem n i e d o m a g a n i u nie zwlekać z zapytaniem o radą lekarza. Nie iść najpierw do owcarza, znachora czy babki. Jak baba na sadzeniu kur, gospodarz na roli, szewc na butach, tak lekarz jedynie zna się na chorobie i w porę wezwany potrafi usunąć zbliżającą się śmierć. Ale posłanie po „doktora", gdy już ta śmierć weszła do izby i siedzi na ramieniu, gdy organizm zniszczony i nie ma już sił nawet na przyjęcie lekarstwa, jest bez pożytku. Zasięgać rady lekarza wcześnie, opłaci sie zawsze sowicie, bo oddali klęskę choroby od domu, klęskę od której nikt nie wykupi się skrzynią pieniędzy i zapełnionym spichlerzem.

Każdy gospodarz umie chodzić za pługiem, dbać o chudobę, umie najdziksze zwierzę poskromić, kierować koniem na najgorszej drodze, by ani zwierzę ani wóz nie poniósł szkody. Ale gdy chodzi o jego własne życie, o jego duszę, o szczęście rodziny, idzie „na oślep" i zbiera ciernie, nie na zdrowie ale na chorobę i piekło pracuje. Wprawdzie śmierci uniknąć nie zdołamy, bo taka wola i prawo Boga, żyjąc jednak tak, jak ciało i duch wy-

maga, żyć będziemy zdrowo i dłużej. Ku schyłku życia nie będziemy się zbliżać wśród jęków boleści, ale układać jak do snu codziennego, układać nawet spokojniej, bo sen ten będzie wiecznym.

* *

Z codziennych potraw i napoi, używać miernie należy:

Z u p y tylko dobrze gotowane i letnie. Do gorących nie dolewać zimnej wody lub nieprzegotowanego mleka.

M i ę s o i r y b y wszelkiego rodzaju, dobrze gotowane lub smażone, świeżo podane; wędzonki i kiełbasy gotowane przed jedzeniem i tylko własnego wyrobu.

J a j a zarówno jako jajecznica, jak i gotowane na miękko. Surowe można pić ustami po oczyszczeniu skorupki goracą wodą lub w szklance rozbite.

T ł u s z c z e przetopione jak masło, szmalec, słonina lub dobrze wygotowana wędzonka.

P i e c z y w o jedynie w domu przygotowane i przed jedzeniem bodaj lekko ogrzane, w szczelnie zamkniętych czystych naczyniach przechowywane.

J a r z y n y wszystkie ale dobrze gotowane i letnie.

O w o c e gotowane i dobrze cukrzone, jako kompoty lub pieczone, jak jabłka.

Z napoi najważniejszą jest w o d a. Używać tylko dobrze przegotowanej i w szczelnie zamkniętem naczyniu ochłodzonej; wody mineralne z miejscowości wolnych od epidemii; kawa, herbata, kakao, mleko przegotowane a wino i piwo jedynie w bardzo małych ilościach, jako podnietę wzmacniającą apetyt a nie

jako ochronę przed chorobą, bo one zawsze zmniejszają siłę organizmu w walce z zarazkami chorobotwórczymi.

Stanowczo wystrzegać się należy: niegotowanej wody, niegotowanego mleka, śmietanki, śmietany, świeżego masła, świeżego sera, surowych jarzyn i owoców, ciastek i słodyczy ze sklepów, surowego mięsa i kiełbas, szynek lub wędzonek, wieprzowiny, niedojrzałych ogórków, kapusty, chleba razowego, zimnych napoi i wszelkiego przeładowania żołądka.

*

* *

W ten sposób prowadząc życie, można zapobiegnąć chorobie epidemicznej łatwiej, jak z niej się wyleczyć. Jakkolwiek bowiem jest dużo środków lekarskich przeciw tej pladze, jaką jest każda epidemia, to jednak gwałtowny wybuch choroby epidemicznej jak tyfus, cholera czy czerwonka, które szybko przebiegają i prędko zabijają organizm, zmusza nas więcej do zapobiegania chorobie, gdyż często zanim pomoc nadejdzie, chory umiera. Najlepszym środkiem zapobiegawczym, byłoby odcięcie wszelkiej komunikacyi z miejscem dotkniętem epidemią. Kiedy to jednak ze względu na stosunki handlowe i społeczne jest niemożliwem, koniecznem jest szukać innych środków zaradczych i sposobów, które zapobiegają rozwinięciu się epidemii w krajach nią dotkniętych. Skupienie się wielu ludzi w miastach, koszarach luk szpitalach a przy tem jeszcze nędza, złe odżywianie i liche a brudne mieszkanie, sprzyjają bardzo każdej epidemii. Dążyć więc należy do utrzymania czystości wszędzie tam, gdzie jest więcej ludzi skupionych i w mieszkaniach prywatnych, do czego każdy z

nas nie pod groźbą karabinów ale dla własnego dobra powinien się przyczyniać. Słowem należy się tak postawić, aby stawić opór nieprzyjacielowi. Postawienie się to ani jest ryzykownem ani kosztownem, zawsze wychodzi na pożytek jednostki rozumnej, chętnie w dobrze ogólnem, dobro własne widzącej.

†

† †

**Epidemia** tem się charakteryzuje, że naraz w pewnej miejscowości osoby zupełnie dotąd zdrowe, dostają zaburzeń czynności jednego lub kilku narządów ciała. Zaburzenia te nazywają się objawami chorobowymi. Samych objawów nie należy brać jeszcze za chorobę. Tak n. p. zaparcie stolca lub rozwolnienie są objawami a róża, cholera, - chorobami. Aby więc zbadać chorobę, nie wystarcza jeden objaw ale kilka, ścisła obserwacya chorego, właściwe studya naukowe i doświadczenie. Rozpoznać więc chorobę może tylko lekarz, który jeden jest tylko w możności przewidzieć i zmiany, jakie zajdą podczas przebiegu choroby, jak długo trwać będzie i jak się może skończyć. A kiedy już pewne rozpoznanie choroby nastąpiło, chodzi jeszcze o stwierdzenie, czy to choroba zaraźliwa. Otóż epidemia jest właśnie tą, że w czasie jej panowania niektóre choroby powstają równocześnie u wielu osób, lub jedna osoba po drugiej zapada z tymi samymi objawami. Jeżeli tak jest, to choroba przechodzi z człowieka chorego na zdrowego czyli jest zaraźliwą. Jak przeciw temu jedynymi środkami jest czystość i hygieniczny tryb życia, tak odosobnienie chorych od zdrowych, jest znowu najpotężniejszym środkiem w ograniczeniu cho-

rób zaraźliwych. W szpitalach, chorych zaraźliwych umieszcza się w osobnych salach, do zakładów naukowych wzbrania się chodzić młodzieży, by więcej osób nie stykało się i nie roznosiło zarazków chorobotwórczych. W domach prywatnych odosobnienie chorego jest trudniejszem ale koniecznem, by z chwilą, gdy jedna osoba zapadła, zabezpieczyć pozostałe osoby od zachorowania. Odosobnienie to nie polega jedynie na unikaniu wchodzenia do pokoju, w którym znajduje się chory, lecz na zerwaniu wszelkiej styczności z osobami, które doglądają chorego, z jego bielizną, pościelą, naczyniami i t. p. Choremu należy oddać duży i dobry do przewietrzania pokój, nie podlegający wilgoci, oddalony od kuchni. Liczbę odwiedzających chorego ograniczyć jedynie do osób szczególnie potrzebnych. Gdy trwanie choroby zanosi się na czas dłuższy, do pielęgnacyi choremu dać dwie osoby, bo umęczenie jednej w początkach choroby, pociągnie za sobą niedostateczną opieką w późniejszych okresach choroby. Przewietrzanie a raczej o d w i e t r z a n i e pokoju chorego powinno się robić dwa do trzech razy dziennie przez czas od 15 do 20 minut a podczas pogody i ciepła, okna pozostawiać otwarte. Otwieranie jedynie drzwi do sieni lub do sąsiedniego pokoju, wystarcza jedynie w zimie a nigdy nie jest dobrem w lecie. Podczas takiego odwietrzania, otoczyć należy chorego kołdrą lub odpowiednią zasłoną. Gdy w pokoju jest tylko jedno okno, otwierać równocześnie drzwi do drugiego pokoju, by był lekki przewiew.

Chorego utrzymywać w czystości, jego pokój, pościel i naczynia. Pokarmów nie przygotowywać w pokoju chorego, naczynia z odchodami należycie o d k a ż a ć t. j. zlewać płynami, po-

siadającymi własnosć zabijania zarazków chorobotwórczych, tak w powietrzu, jak w wydzielinach, w odzieniu i na ciele. Do środków tych należą:

Rozczyn olejku miętowego do płukania ust (1 gr. olejku na 10 gr. alkoholu. Z tego 10 kropli na szklankę letniej wody).

Kwas karbolowy 5%, nabyć można gotowy w aptekach.

Sublimat głównie do mycia rąk w rozcieńczeniu 1 gr. na 1000 gr. wody przegotowanej.

Mleko wapienne do dezinfekcyi odpadków, stolców, wymiocin. Wsypać 1 litr wapna palonego do naczynia drewnianego i skropić wodą. Gdy wapno się rozsypie, dolać 4 litry wody i dobrze wymięszać albo rozpuścić 1 litr wapna gaszonego z 3 litrami wody i dobrze wymięszać.

Chlorek wapnia roztworzony w wodzie w ilości 10 gr. na 100 gr. wody.

Szare mydło rozpuszcza się w wodzie w stosunku 1 Klg. na 40 Klg. wody i mięsza z równą ilością wody.

Krezol przygotowuje się przez rozpuszczenie litra wody krezolowej w 2 litrach wody.

Formalina w 1% rozczynie lub po silnem ogrzaniu jako para rozpylana odpowiednimi przyrządami.

Woda wrząca z dodatkiem 2% sody, głównie do gotowania bielizny przez czas najmniej 15 minut w zamkniętem naczyniu.

Para wodna o temperaturze wrzącej wody.

Odkażanie powyższymi środkami należy wykonywać stale przez dłuższy czas trwania choroby. A odkażać nietylko bieliznę i naczynia chorego, ale i pielęgnujące osoby.

Talerze i naczynia używane przez chorego gotować najmniej 15 minut w wodzie z dodatkiem 2% sody. Przedmioty nie możliwe do gotowania wycierać płótnem namaczanym w 1% formalinie. Bieliznę moczyć w rozczynie kreoliny lub 5% kwasu karbolowego przez 2 godziny. Ubrania i pościel, dywany i firanki odkażać parą formalinową. Wszelkie wydzieliny chorego i brudną wodę zmięszać z równą ilością mleka wapiennego lub 5% kwasu karbolowego. Ściany i podłogi pokoju, zajętego przez chorego zmywać kreoliną lub 5% kwasem karbolowym, potem mydłem i gorącą wodą a w końcu pobielić. Ustępy i doły kloaczne zlewać starannie mlekiem wapiennym. Studnie otwarte najlepiej odkażać przez wlanie do nich większej ilości mleka wapiennego i zwilżenie nim ścian. Osoby zmarłe owinąć starannie prześcieradłem dobrze namoczonem w kreolinie lub kwasie karbolowym i wkładać do trumny szczelnie zamykanej a obficie wysypanej trocinami lub torfem.

*

* *

Chorego nie należy nigdy męczyć zbytnią troskliwością i nie podawać żadnych napojów i pokarmów innych, aniżeli je lekarz zelecił. Gdy choroba dobiega kresu, nie zmieniać szybko pokarmów i nie przypuszczać chorego do spożywania ich „dla wzmoc-

nienia sił". Tutaj należy być bardzo ostrożnym, bo często już nawet najmniejszy błąd w pożywieniu, może nagle wywołać silne pogorszenie, zwłaszcza w chorobach z rozwolnieniem i gorączką.

* *

* *

Kiedy lekarz stwierdzi że choroba minęła a chory już nie jest niebezpiecznym dla otoczenia, należy chorego bardzo dokładnie obmyć i wykąpać, oblec w czystą bieliznę i ubranie, wszystko zaś z czem miał dotąd styczność, poddać desinfekcyi to jest odkażeniu od zarazków chorobotwórczych i tylko powoli zezwalać na stopniowe wkraczanie w te zajęcia i obowiązki, jakie pełnił przed zachorowaniem, albowiem organizm osłabiony walką z chorobą, musi mieć odpowiedni czas na powrócenie do stanu prawidłowego.

Specyalne wskazówki pielęgnacyi, jakości i ilości pokarmów i środków lekarskich, w każdym poszczególnym wypadku, dać może tylko wcześnie zaproszony do chorego lekarz.

I nigdzie tak trafnie jak w leczeniu, nie da się zastosować zasada:

„spiesz się w miarę a przybędziesz na czas"

Nigdy nie należy zwlekać w nadziei „może to przejdzie" ani sądzić, że lekarz nie usunie choroby w kilka godzin. Jestto przekonanie fałszywe, szkodzące bardzo choremu, bo dozwala rozwinąć się chorobie, którą w początku możnaby usunąć rzeczywiście jeżeli nie w kilku godzinach, to w kilku dniach.

Jak każda choroba, tak i zakaźna, tak tyfus, jak cholera czy czerwonka, wymagają o d m i e n n e g o leczenia u każdego człowieka, **środki jednak ochronne dla otoczenia są te same —** podanie ich było celem powyższej pracy, która o b y bodaj w części przyczyniła się do oświecenia naszego ludu dla Jego i Narodu dobra, w chwili, gdy sprawcy ciemnoty i niewoli łaską Boga już . . . już padają, potężny zaś hymn z martwych wstania i

**Ciebie Boże chwalimy**

w milionach serc polskich powstaje i ukochaną polską przebiega O j c z y z n ę.

## SPIS PRAC DRA MIECZYSŁAWA NARTOWSKIEGO OGŁOSZONYCH DRUKIEM

1. Wykłady neuropatologii i psychiatryi w Berlinie. Przegląd lekarski Nr. 15 i 16. 1897. 2. Przyczynek do etiologii porażeń mózgowych u dzieci. Przegląd lekarski 1897. 3. Dwa przypadki Asthma uterinum. Gazeta lekarska 1898. 4. Ein Beitrag zur Kenntniss der Bernhardtschen Sensibilitätsstörung. Neurolog. Centralblatt 1898. 5. Ein Fall von Arthroneuralgie. Wien med. Wochenschrift 1899. 6. Choroba Thomsena. Dilatatio ventriculi cum gastritide acida. Wyleczenie. Pamiętnik jubileuszowy Prof. Dra E. Korczyńskiego 1900. 7. Gangraena angiosclerotica — na tle kiłowem. Współrzędne zmiany w nerwach. Przypadek kazuistyczny. Z kliniki Prof. Dra E. Korczyńskiego. Przegląd lekarski 1900. 8. Działanie lecznicze światła elektrycznego w różnych stanach patologicznych a głównie w chorobach układu nerwowego. Przegląd lekarski 1900. 9. Fizyologiczne i lecznicze działanie promieni światła słonecznego i elektrycznego. Nowiny lekarskie 1900. 10. Zaduma — Melancholia. Kraków 1900. 11. Promienie Röntgena i ich zastosowanie do celów rozpoznawczych i leczniczych. Kraków 1900. 12. Wpływ jadów błoniczych na komórki nerwowe, zmiany i regeneracya tychże pod wpływem surowicy przeciwbłoniczej. Gazeta lekarska 1900. 13. Dr. Nartowski und Dr Bielschowsky. Experimentelle Untersuchungen über die Wirkung des Diphteriegiftes auf das Nervensystem. Neurolog. Centralblatt 1900. 14. Elektrodiagnostyka i Elektroterapia, dla użytku uczniów i lekarzy. Kraków 1901. 15. Zakłady lecznicze dla umysłowo chorych w oświetleniu najnowszych zdobyczy naukowych. Kraków 1902. 16. O potrzebie znajomości ważniejszych objawów chorób nerwowych u uczącej się młodzieży. Kraków 1902. 17. Kąpiele domowe. Kraków 1902. 18. Światło i jego działanie lecznicze. Kraków 1903. 19. Nerwowość, jej źródła i następstwa. Kraków 1904. 20. Stowarzyszenia robotnicze, ich cel, znaczenie i organizacya. Kraków 1905. 21. Dyeta gorączkowa. Kraków 1905. 22. Kuracya owocowa i wegeteryańska. Kraków 1905. 23. Dyeta w moczówce cukrowej. Kraków 1905. 24. Dyeta przeciwtasiemcowa. Kraków 1905. 25. Hygiena robotnicza. Kraków 1906. 26. Dyeta w żółtaczce. Kraków 1906. 27. Kuracya mleczna. Podgórze 1907. 28. Leczenie wzmacniające. Kraków 1907. 29. Dyeta odtłuszczająca. Kraków 1907. 30. Najważniejsze pokarmy i napoje dla chorych. Podgórze 1908. 31. Dyeta sucha. Kraków 1908. 32. Kobieta, jej kwestya, wpływ i znaczenie na polu pracy społecznej. Kraków 1909. 33. Pielęgnowanie chorego. Kraków 1911. 34. Jak mają żyć osoby nerwowe? Kraków 1913. 35. Ospa, przyczyny, zapobieganie, leczenie. Kraków 1916. 36. Życie w czasie epidemii tyfusu, cholery i czerwonki. Kraków 1916.